

Revista Saúde Física & Mental

Artigo original

ESTÉTICA, SATISFAÇÃO CORPORAL E LOCAL DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PODEM AUMENTAR OS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

DOES AESTHETICS, BODY SATISFACTION AND PLACE OF PHYSICAL EXERCISE PRACTICE INCREASE THE SYMPTOMS OF DEPRESSION IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS?

Emily da Silva Alvarenga¹; Jhuan Oliveira de carvalho¹; Matheus da Matta Landim¹; Cláudio Oliveira da Gama²; Gigliola Rhayd Boechat Sallôto^{3,4}; Sidnei Jorge Fonseca Junior^{4,5}

1- Bacharel em Educação Física

2- Doutorando em Saúde Pública na Fiocruz

3- Mestre em Saúde Pública na Fiocruz

4- Docente da UNIABEU

5- Docente adjunto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Resumo: Embora o exercício físico possa ser utilizado no tratamento da depressão, indivíduos podem procurar a prática do exercício em consequência da insatisfação corporal, uma vez que são pressionados a terem um “corpo ideal”, padronizado pela mídia. Os objetivos do estudo foram analisar as características dos sintomas de depressão em homens e mulheres do curso de educação física praticantes de exercício físico e comparar os indivíduos mediante o local de prática, objetivo estético ou não e o nível de satisfação corporal. A pesquisa foi realizada com 59 estudantes de ambos os gêneros, a partir do quinto período, matriculados em um Centro Universitário, localizado na cidade de Belford Roxo/RJ. Os instrumentos utilizados foram o inventário de Beck e uma anamnese para observação da prática de atividade física. O teste U de Mann-Whitney foi utilizado para comparação da distribuição da pontuação no inventário de Beck, com a amostra dividida pelas variáveis: “local de prática de exercício”, “objetivo estético ou não” e “satisfação corporal”; o nível de significância adotado foi $P < 0,05$. Os resultados apontam que as mulheres tendem a ter um maior grau de depressão leve e os homens um maior grau de depressão moderada. Diferenças significativas ($P < 0,05$) foram observadas, com maiores pontuações entre indivíduos com objetivos estéticos e não satisfeitos com o corpo. Em suma, o ambiente em que se pratica atividade física não demonstrou relação com o nível de depressão; no entanto, a busca pela estética e a insatisfação com o corpo demonstrou maior pontuação no inventário de depressão, sugerindo trabalhos educativos sobre imagem corporal com praticantes de exercícios físicos.

Palavras-chave: Depressão, Exercício físico, Insatisfação corporal.

Abstract: Although physical exercise can be used in the treatment of depression, individuals can seek the practice of exercise as a result of body dissatisfaction, since they are pressured to have an “ideal body”, standardized by the media. The objectives of the study were to analyze the characteristics of the symptoms of depression in men and women in the physical education course who practice physical exercise and to compare the individuals according to the place of practice, aesthetic objective or not and the level of body satisfaction. The research was carried out with 59 students of both genders, from the fifth period, registered in a University Center, located in the city of Belford Roxo / RJ. The instruments used were Beck's inventory and an anamnesis to observe the practice of physical activity. The Mann-Whitney U test was used to compare the distribution of scores in the Beck inventory, with the sample divided by the variables: “place of exercise”, “aesthetic or not”, and “body satisfaction”; the level of significance adopted was $P < 0.05$. The results show that women tend to have a higher degree of mild depression and men a higher degree of moderate depression. Significant differences ($P < 0.05$) were observed, with higher scores between individuals with aesthetic goals and not satisfied with the body. In short, the environment in which physical activity is practiced has not shown a relationship with the level of depression; however, the search for aesthetics and dissatisfaction with the body showed a higher score in the depression inventory, suggesting educational work on body image with practitioners of physical exercises. **Keywords:** Depression, Physical exercise, Body dissatisfaction.

INTRODUÇÃO

Considerada atualmente como o mal do século, a doença psiquiátrica “depressão” vem se tornando cada vez mais comum no mundo, atingindo em média 300 milhões de pessoas; caracteriza-se por causar sofrimento extremo aos indivíduos, devido a alterações de humor, tristeza intensa e permanente agregada à dor, à desesperança, à culpa, com ou sem razão aparente¹. Em alguns casos, devido ao estado crítico em que se encontram, a depressão pode levar ao suicídio, havendo dados mostrando 800 mil pessoas que se suicidam por ano, sendo a depressão, a segunda principal morte entre 15 a 29 anos².

Um dos grandes fatores que podem suscitar a depressão é a mídia, uma vez que a mesma dispõe de vários recursos comerciais e culturais, impondo certos padrões comportamentais e físicos. A depressão também está ligada a satisfação corporal, uma vez que indivíduos que não se enquadram nestes padrões impostos pela mídia sofrem pressão da sociedade. Logo, a obesidade, a insatisfação corporal, a incansável busca pelo “corpo ideal” são exemplos ligados à imagem corporal que podem levar à depressão³.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde², “saúde é o estado mental de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”. Nos casos depressivos a saúde encontra-se abalada devido a mudanças fisiológicas como: “perda de apetite, alterações no sono e disfunções sexuais”⁴⁻⁵. Os transtornos depressivos, segundo o manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-IV) são divididos em transtorno depressivo maior, transtorno distímico e transtorno depressivo sem outra especificação⁶.

O exercício físico tem sido estudado como uma possível forma de tratamento para depressão, pois diminui os sintomas depressivos⁷ por causa dos hormônios serotoninase endorfina que o corpo libera durante a prática, por isso é um recurso inegavelmente positivo no que diz respeito à redução dos sintomas depressivos, pois promove uma melhora na autoestima, uma melhora física, social e cognitiva⁸. Indivíduos que praticam exercício físico regularmente encontram-se em média menos deprimidos e ansiosos, além da diminuição de algumas outras características provenientes da depressão⁹. A literatura tem mostrado resultados extraordinários do relacionamento entre exercício físico e o funcionamento cognitivo, pois o exercício tem proporcionado um maior controle sobre a vida, dando uma sensação de mais liberdade e independência aos indivíduos¹⁰.

Embora o exercício físico possa ser utilizado no tratamento da depressão, indivíduos podem procurar a prática do exercício em consequência da insatisfação corporal, uma vez que são pressionados a terem um “corpo ideal”, padronizado pela mídia. Sentindo-se cada vez mais insatisfeitos por não se enquadrarem nos padrões impostos, podem desenvolver algum transtorno mental ou alimentar e devem ser alvos de investigações por estarem sujeitos às características depressivas.

O presente estudo tem como objetivos analisar as características dos sintomas de depressão em homens e mulheres de um curso superior de educação física, praticantes de exercício físico e comparar os indivíduos utilizando as variáveis “local da prática”, “objetivo estético ou não” e “nível de satisfação corporal”.

MÉTODOS

População e Amostra

Para este estudo foram selecionados 59 alunos, sendo 35 do sexo masculino

e 24 do sexo feminino, matriculados a partir do quinto período, sendo indiferente estar matriculado na licenciatura ou no bacharelado, em um Centro Universitário localizado na cidade de Belford Roxo, Baixada Fluminense do Estado do Rio de Janeiro. Os participantes foram de ambos os sexos, com idade mínima de dezoito anos, praticantes de atividade física por pelo menos três meses.

Procedimentos metodológicos

Esse estudo é um trabalho de campo com característica observacional e delineamento transversal. Inicialmente foram convidados a participar do estudo estudantes a partir do quinto período que praticavam exercícios, com a entrega do TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido), elaborado de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo Seres Humanos.

Foram preenchidos os instrumentos do estudo, ou seja, a anamnese que visava identificar dados pessoais, os objetivos pelos quais os indivíduos buscavam atividade física, se estavam satisfeitos com o corpo, e o local de prática de atividade física, especificando se praticavam em academia ou em outro espaço qualquer; e o Inventário de Beck¹¹, que consiste em detectar sintomas depressivos e seu grau de intensidade. O inventário é composto por 21 questões. Os sintomas são classificados de 0 a 3, sendo 0 sintoma leve ou ausente e 3 sintoma grave. A pontuação final consiste no somatório dos números marcados, sendo que, resultados de 0-13 equivalem a ausência de depressão, 14-19 depressão leve, 20-28 depressão moderada e 29-63 depressão grave.

Com base nas respostas obtidas foi feita uma análise buscando investigar se indivíduos que buscam atividade física por fins estéticos, se praticam exercícios físicos em academias e se estavam satisfeitos ou não com o corpo estão mais vulneráveis a sofrerem de depressão. Também foram analisadas as características da depressão por gênero.

Procedimentos estatísticos

A média, desvio padrão, valores mínimos e máximos, além das frequências absolutas e relativas foram utilizadas na descrição dos dados. As frequências relativas de homens e mulheres quanto às classificações do grau de depressão foram observadas. O teste U de Mann-Whitney foi utilizado para comparação da

distribuição da pontuação no inventário de Beck, com a amostra dividida pelas variáveis: “local de prática de exercício”, “objetivo estético ou não” e “satisfação corporal”; o nível de significância adotado foi $P < 0,05$. As variáveis foram apresentadas com gráficos *Box plots*, que permitem observações dos valores entre 25% e 75% por meio de um bloco, a mediana, o valor mínimo e máximo, havendo possibilidades de valores extremos serem identificados (*outliers*). Todos os dados foram calculados utilizando o pacote estatístico SPSS, versão 20.

RESULTADOS

As características da média e desvio padrão da idade, além das frequências absolutas e relativas das variáveis utilizadas no estudo e observadas a partir de uma anamnese, sendo elas “local em que praticam exercício”, “objetivo do treino” e “satisfação com o corpo” de homens e mulheres universitários do curso de educação física, podem ser observadas na Tabela 1.

Tabela 1- Idade e variáveis de anamnese dos sujeitos do estudo.

	HOMENS (N=35)	MULHERES (N=24)
	27,40 \pm 5,89 anos de idade	26 \pm 4,65 anos de idade
Academia	16 (45,70%)	17 (71%)
Fora da academia	19 (54,30%)	7 (29%)
Objetivo de Estética	16 (45,70%)	16 (66,6%)
Não estética	19 (54,30%)	8 (33,4%)
Satisfação corporal	14 (40%)	11(45,82%)
Sem satisfação corporal	21 (60%)	13 (54,18%)

Na tabela 2 são apresentadas as características da amostra no que tange aos sintomas depressivos. Na comparação estatística entre homens e mulheres, o grupo feminino apresentou maior percentual de depressão leve (14-19 pontos) e o masculino de depressão moderada (20-28 pontos). Importante destacar que não houve na amostra, em ambos os gêneros, indivíduos com depressão grave (29-63 pontos).

Tabela 2- Classificação de depressão quanto ao inventário de Beck:

	Pontuação média±DP (mín-máx)	Classificação	
Homens	7,80±7,10 (0-26)	0-13	74,28%
		14-19	8,57%
		20-28	17,14%
Mulheres	8,92±5,33 (1-22)	0-13	66,6%
		14-19	29,17%
		20-28	4,14%

Na Figura 1 os resultados de comparação estatística da pontuação total do inventário de Beck, entre indivíduos divididos pelas variáveis “local que fazem exercício”, “objetivo estético ou não estético” e “a satisfação com o corpo” foram apresentados respectivamente. Nos Box plots são apresentadas a estatística descritiva. Diferenças significativas ($P < 0,05$) foram observadas ao comparar as variáveis “objetivos da prática do exercício” e “satisfação com o corpo”, sendo observados maiores pontuações entre indivíduos com objetivos estéticos e não satisfeitos com o corpo. O fato de utilizar academias para a prática de exercícios físicos não apresentou diferenças significativas ($P > 0,05$).

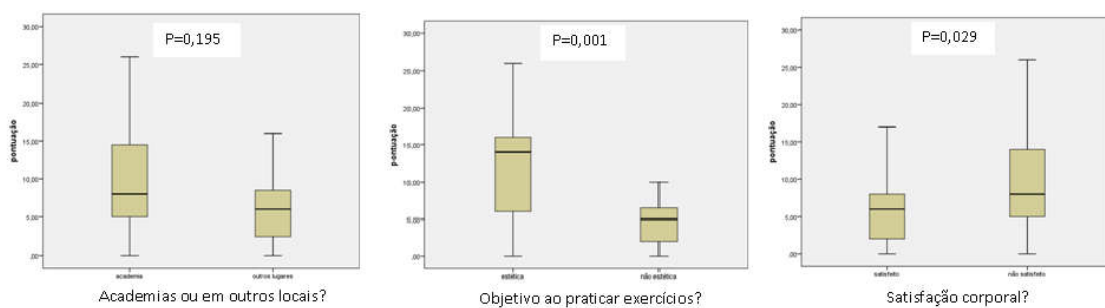


Figura 1- Comparação estatística da pontuação dos sujeitos do estudo no Inventário de Beck divididos pelas variáveis da anamnese.

DISCUSSÃO

A depressão tem um forte impacto em todos os indivíduos e está associada com situações complexas da vida, incluindo a insatisfação com o corpo, carecendo

de um cuidado especial, visto que é uma doença incapacitante e expõe o sujeito ao risco de morte¹². Desta maneira, em um primeiro momento buscou-se analisar as características dos sintomas de depressão em homens e mulheres, estudantes do curso de educação física e praticantes de exercícios; mesmo não havendo indivíduos classificados com depressão severa, ao dividir a amostra nas variáveis “local da prática de exercício”, “objetivo do treino” e “satisfação com o corpo”, resultados significativos foram encontrados.

A falta de indivíduos classificados com depressão severa, pode ser devidonesses episódios, exista dificuldades para o indivíduo realizar tarefas cotidianas como trabalho, atividades domésticas e meios que requerem socialização, incluindo frequentarem cursos superiores. Caracterizado como nível mais grave de depressão, estes indivíduos não seriam capazes, por iniciativa própria, de iniciarem atividades físicas em academias ou fora delas².

Prosseguindo com a análise da tabela 2 observa-se que o resultado de zero a 13, classificado como ausência de depressão, esteve presente na maioria e em ambos os gêneros sendo em homens 74,28% e em mulheres 66,6%. No entanto a depressão leve, determinada pela pontuação de 14 a 19 pontos, foi maioria nas mulheres, atingindo a marca de 29,17% e nos homens 8,57%, dados esses que, de acordo com Weissman e Olfson¹³, refletem a população mundial. A depressão moderada, que consiste no resultado de 20 a 28, teve maior prevalência no sexo masculino, alcançando 17,14% dos resultados, enquanto no feminino alcançou 4,14%. De acordo com Girdwood, Araújo e Pitanga³, os homens tendem a sofrer mais com depressão moderada do que as mulheres, pois possuem maiores dificuldades em assumir os sintomas e com isso ocorre a evolução do quadro depressivo.

Em relação ao local em que se pratica atividade física 71% do público de gênero feminino faz uso da academia e 29% praticam atividade física em outros locais. Já no público masculino 45,70% utilizam academias, enquanto 54,30% não utilizam. Desta forma é possível concluir, de acordo com a amostra e resultados obtidos, que mulheres praticam mais atividade física em academias do que homens. Em relação a esse ambiente de escolha, sabe-se que a interação com o meio é um influenciador primordial para a autoimagem, sendo construída com base no local em que há interação¹⁴. Além disso, as mulheres buscam a prática de atividade física

como "válvula de escape" para o estresse do dia a dia, pela socialização e também por questões estéticas, como a busca pelo "corpo ideal", por isso é o público mais presente em academias¹⁵.

Já analisando as variáveis do objetivo pelo qual os indivíduos buscam atividade, observou-se que 66,6% das mulheres objetivam estética quando procuram atividade física, fato esse que se dá pela incansável busca para obter um "corpo perfeito" idealizado pela mídia¹⁶. Entre os homens, 54,3% do público masculino não se interessam muito para atingir os padrões impostos pela mídia, sendo assim, não têm como objetivo a estética. Os dados demonstram a maior necessidade do culto ao "corpo perfeito" pelas mulheres¹⁷.

Em razão dos dados obtidos na pesquisa, tendo em vista como variável o local de prática conforme a Figura 1, não se obteve significância estatística na comparação. Ou seja, praticar exercícios em academias ou não, parece não ser influenciador de depressão. A hipótese inicial é que indivíduos insatisfeitos com o corpo poderiam buscar um local específico (academias) para melhorar a estética.

Entretanto, mesmo que pratiquem exercícios em academias com o objetivo de estética, a busca por um corpo ideal, parece estar atrelada à depressão. Experiências cotidianas, sociais ou individuais influenciam na construção da autoimagem corporal de um indivíduo. As reflexões individuais a respeito do corpo muitas vezes podem ser influenciadas pela opinião de terceiros, construindo assim uma percepção corporal negativa a respeito de si¹⁸.

Logo, os indivíduos não satisfeitos com o corpo estão mais vulneráveis aos sintomas de depressão, uma vez que a insatisfação corporal é um grande precursor da autoestima podendo contribuir até mesmo para pensamentos acerca de suicídio¹⁸. Tais resultados também foram significativos em nosso estudo, e merecem maior atenção no que tange a um trabalho educativo para praticantes de atividade física.

O tamanho da amostra não permitiu a utilização de estatística inferencial por sexo e em classificações diferentes de depressão, sendo esta uma limitação do estudo. Refletindo sobre os resultados obtidos, parece relevante a necessidade de realizar um estudo com público maior e mais variado, uma vez que os entrevistados abordados na pesquisa, já possuem o mínimo de conhecimento acerca dos benefícios gerados pelo exercício físico no bem-estar, por serem estudantes do curso de educação física.

CONCLUSÃO

Nos resultados do estudo foram observados mais casos de depressão leve para mulheres e moderado para homens. O ambiente em que se pratica atividade física não demonstrou relação com o nível de depressão; no entanto, estudantes do curso de educação física e praticantes de exercício físico que buscam estética e que possuem insatisfação com o corpo apresentaram maior pontuação no inventário de depressão, resultados que sugerem a possibilidade de um trabalho educativo sobre imagem corporal com praticantes de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

- 1- Brasil, Ministério da Saúde. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 3 nov. 2019.
- 2- Organização Mundial da Saúde (OMS); OPAS. Folha informativa - Depressão. 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acesso em: 30/04/2019.
- 3- Girdwood, V.M; Araújo, I.S.; Pitanga, C.P.S. Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher. Revista Baiana de Saúde Pública 2011, v. 35, p. 1-12.
- 4- Guz, I. Depressão: o que é, como se diagnostica e trata. São Paulo: Roca. 2001.
- 5- Silveira, L. Níveis De Depressão, Hábitos E Aderência A Programas De Atividades Físicas De Pessoas Diagnosticadas Com Transtorno Depressivo. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- 6- Oliveira, A.C.B. Estudo comparativo dos efeitos da atividade física com os da terapêutica medicamentosa em idosos com depressão maior. Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.
- 7- Sharkey, B.J. Condicionamento físico e saúde. 5ª Ed. Artmed, 2006.
- 8- Cheik, N.C.; Reis, I.T.; Heredia, R.A.G.; Ventura, M.; Tufik, S.; Antunes, H.K; Mello, M.T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Revista brasileira de ciência e movimento 2003, 11(3) , p. 1-7.
- 9- Batista, W.S.; Ornellas, F.H.. Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão. Rbpfex 2013, 7(42), 474-482.
- 10- Guimarães, J.M.N.; Caldas, C.P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. Rev. Bras.Epidemiologia, São Paulo, p. 12, 2006.
- 11- Beck, A.T.; Ward, C.H.; Mendelson, M.M.; Erbaugh, J. An inventory for measuring depression. Arch. Gen. Psychiatry 1961, 4, 561-71.
- 12- Gonçalves, A.K.; Teixeira, A.R.; Possamai, V.D.; Griebler, E.M. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. Revista Kairós: Gerontologia, p. 79, 2014.

- 13- Weissman, M.; Olfson, M. Depressão em mulheres: implicações para a pesquisa em saúde. Science, 1995.
- 14- Becker JR. Manual de Psicologia do esporte e exercício. Porto Alegre: Nova Prova. 2000.
- 15- Alves, C.; Trovó, C.E.; Nogueira, M.W. Academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro- SP. Rev. Mackenzie Educ. Fís. Esp. 2010, 9(1).
- 16- Frois, E.; Moreira, J.; Stengel, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. Psicol. Estud. 2011. 16, p10-17.
- 17- Dantas, J.B.; Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. Psicol. Estud. 2011 Rio de Janeiro, v.11, n. 3.
- 18- Adami, F.; Frainer, D.E.S.; Santos, J.S.; Fernandes, T.C.; Oliveira, F.R. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis, Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília 2008, v. 24, n. 2, p. 7.

Recebido em 22/11/19
Revisado em 10/12/19

Aceito em 29/12/19.